

烹饪不当， 这些菜都可能有毒



□记者 郑凤玲 见习记者 裴希婷

炎炎夏日，很多人胃口不好。主妇们常会变着法儿地做出美味菜品，让家人吃好。同时，最近频发的野蘑菇中毒事件增加了人们对食品安全问题的关注；如果烹饪不当，哪些餐桌上常见的菜可能引发中毒？近日，记者来到市疾控中心，请该中心公共卫生研究所所长张玉兰为您讲解夏季饮食安全知识。

四季豆，一定要烧熟

“四季豆本身含有皂素和红细胞凝集素等毒素，如果人食用了没有烹饪熟的四季豆，就会中毒。”张玉兰说。

“去除四季豆毒素的关键是要烧透、炒熟。”张玉兰说，有的人认为用开水把四季豆焯一下就能祛除毒素，其实不然：不论是水煮还是油炒，一定要让四季豆失去鲜绿的颜色，闻起来没有豆腥味，之后再食用。

张玉兰提醒大家：烹饪四季豆前一定要“掐头去尾”，因为这些部

位含毒素较多；烹饪时四季豆的量不要超出锅容量的一半，这样更容易烧熟。

土豆，发芽、变色的不要吃

“发芽的土豆有毒，大家都知道。把芽挖掉就能吃了？不一定。”张玉兰说，土豆中含有一种叫龙葵素的毒素，表皮呈紫绿色和发芽的土豆毒素含量高。吃了发芽的土豆，人可能出现头晕、头痛、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

烧透、闷熟，是彻底破坏毒素的好办法。所以，烹饪土豆最佳的方法是煮和炖。

需要注意的是，对发芽的土豆，仅削掉那些芽是不够的，一定要把发芽部位的芽胚清除掉。如果土豆发芽较多或是表皮出现紫绿色的面积很大，不要手软，坚决扔掉！

黄花菜，焯、泡去毒素

“鲜黄花菜含有的秋水仙碱毒素，会对人体的肠胃及呼吸系统产生强烈的刺激。”张玉兰说，食用鲜

黄花菜中毒后，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胃有烧灼感等症状。

食用时，应先将鲜黄花菜在开水中焯一下，再用清水浸泡2小时以上；之后，捞出用水洗净并用油炒。这样做，就破坏了黄花菜中的秋水仙碱。食用干黄花菜前，最好用清水或温水多次浸泡，这样可去掉残留的有害物。

小心豆浆“假沸”，别买“红牛肉”

张玉兰提醒大家，在食用豆浆时，一定要把豆浆完全煮熟。豆浆加热至80℃时，会有许多泡沫上浮，出现“假沸”现象。正确的处理方法是：烧煮生豆浆时将上涌的泡沫除净，煮沸后再以文火煮5分钟左右，彻底破坏其中的胰蛋白酶抑制剂。

她还提醒，市场上出售的牛肉如果呈现特别鲜艳的红色，购买时要多加小心：牛肉颜色过于鲜艳，很可能是因为在肉里加亚硝酸盐进行“发色”。人如果食用了这样的牛肉，可能会中毒。



电动车在停车场过夜， 要交多少费用？

过夜停车费为1元，车辆搬运费由停车场自行确定

□记者 李岚 实习生 李萍

事件缘由：几日前一天晚上9时，市民李女士把电动车停在了涧西区某超市门口。晚上10时，她发现车子不见了。负责看车的人说，因为停放时间超过了白天看管时间，她的电动车已经被挪至停车场，要到次日清晨才能取车。第二天，看车人向李女士收了30元“车辆过夜费”。李女士对此不能认同。

记者跑腿：市发改委相关部门工作人员介绍，我市停车收费标准主要根据车型和停车时段确定。

停车时段分为白天（8:00~19:00）、夜晚（19:00~24:00）和过夜（24:00~次日8:00）。

自行车和童车收费标准为：白天0.10元/次，夜晚0.20元/次，过夜0.50元/次；摩托车、架子车、三轮车、电瓶车和老年代步车收费标准为：白天0.30元/次，夜晚0.50元/次，过夜1.00元/次。

汽车过夜看管，不论车型，收费标准均为10元/次；其他时段，吉普车、小轿车、20座以下面包车3元/次，大货车、大轿车、拖拉机、21座以上面包车5.00元/次。

从安全角度考虑，很多过夜车辆需“搬家”。因此，一些停车场除收停车费外，还收取一定的搬运费。目前，物价部门对搬运费尚未出台具体的收费规定，各停车场自行掌握收费标准。

需要提醒的是，车主在支付费用时，应当向看车人索要停车费和搬运费收据。如果车主认为收费不合理，可凭所持收据向相关部门投诉。



捡到请举手

7月27日上午，李玲玲在中州路与纱厂路交叉口附近丢失一咖啡色钱包，内有其身份证、一部酷派手机和3张银行卡等物品，请捡到者拨打电话13838828065与失主联系。

7月29日凌晨1时多，王警予的棕色女士背包在景华路上丢失，内有身份证、驾驶证、医保卡和养老金账户等，请捡到者拨打电话

13937969100联系失主。

7月31日晚上10时30分左右，马先生在符家屯附近乘坐一辆绿色富康出租车，下车时不小心将一个黑色手提袋遗忘在出租车上，里面都是些孩子的夏装，请捡到者拨打电话15236121596联系失主。（敬芳整理）

（更多信息请登录洛阳网生活·资讯频道查询）

低油耗 大空间

腾翼C30 5.89万元起



腾翼C30 为家为未来

- 超大空间：2610mm 超长轴距，平地板设计，510L 后备箱空间，坐拥宽敞空间；
- 超低油耗：1.5VVT 全铝发动机，轻量化车身设计理念，百公里油耗仅6.9升；
- 天赋安全：四轮盘式刹车、双安全气囊、ABS+EBD 等安全装备时时处处为快乐保驾护航。

标准版 5.89万元 舒适版 6.29万元
豪华版 6.59万元 精英版 7.19万元

2万公里4次免费保养，整车4年或15万公里超长保修（详见保修手册）

长城汽车 中国造 长城车

www.gwm.com.cn

长城汽车火热招商，诚邀加盟。
隆重招商 加盟热线：
0312-2197610 2197953

经销商 洛阳众山伟业汽车销售服务有限公司

电话：0379-63553888 63553555 地址：洛阳市瀍河回族区九都东路延长线3号
三门峡0398-8990005 焦作13343917171 林安汽车城0379-65525766